LÉTO BEZ NEMOCÍ: JAK SE CHRÁNIT PŘED INFEKCEMI?

Léto patří mezi nejpříjemnější části roku – láká nás k cestování, pobytu venku, účasti na festivalech nebo k objevování nových míst a exotických destinací. Vyšší teploty, vlhké prostředí, větší množství lidí na jednom místě a cestování však přináší i určitá zdravotní rizika spojená s přenosem infekčních onemocnění. Jak se tedy v létě chránit?

1) **OČKOVÁNÍ**

ZDROJ

Jedním z nejúčinnějších způsobů prevence proti celé řadě infekčních onemocnění je očkování. Před cestou do zahraničí si vždy ověřte, zda jsou v cílové zemi doporučena nebo povinná specifická očkování. Některé vakcíny je nutné aplikovat v dostatečném časovém předstihu, proto doporučujeme naplánovat návštěvu očkovacího centra s předstihem. Přehled očkovacích center v Moravskoslezském kraji naleznete v odkaze ZDE.

2) **BALENÁ VODA**

ZDROJ

Voda může být v zemích s horší hygienickou úrovní častým zdrojem infekcí, především těch, které způsobují zažívací a střevní potíže – např. bacilární úplavice, infekce způsobené E. coli, cholera, břišní tyfus nebo virová žloutenka typu A.
Ačkoli pití balené vody je dnes pro většinu cestovatelů samozřejmostí, často se zapomíná na další rizika. Infekce se může přenést i při čištění zubů vodou z kohoutku, pitím nápojů s ledem vyrobeným z nebalené vody nebo při konzumaci ovoce a zeleniny omyté místní vodou.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava
Tel: 595 138 111
podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

3) **HYGIENA RUKOU**

ZDROJ

Důkladné mytí rukou patří k základním a nejúčinnějším preventivním opatřením proti šíření infekčních onemocnění. Ruce si myjte mýdlem a teplou tekoucí vodou vždy před jídlem, po použití toalety, po návratu domů a také po kontaktu s potenciálně znečištěnými povrchy. Vyvarujte se zbytečného dotýkání očí, nosu a úst.
V situacích, kdy není dostupná tekoucí pitná voda, používejte dezinfekční prostředek na ruce s obsahem alkoholu. Malá lahvička dezinfekce je praktickým pomocníkem na cestách i při pobytu v přírodě.

4) **POTRAVINY A PŘÍPRAVA POKRMŮ**

ZDROJ

V letních měsících dochází vlivem vyšších teplot k rychlejšímu množení mikroorganismů v potravinách, což zvyšuje riziko alimentárních onemocnění, jako jsou salmonelóza, kampylobakterióza nebo bakteriální otravy, způsobené toxiny produkovanými bakteriemi.
Těmto onemocněním lze účinně předcházet dodržováním základních hygienických zásad při manipulaci s potravinami. Důraz je třeba klást zejména na důkladnou tepelnou úpravu – obzvlášť při venkovním grilování, kde nedostatečně propečené maso patří mezi časté zdroje infekcí.
Pozor také dávejte na tzv. křížovou kontaminaci – oddělujte syrové potraviny od hotových pokrmů, používejte odlišné pracovní náčiní (prkénka, nože, kleště, obracečky) pro syrové maso a ostatní suroviny.

5) **OCHRANA PŘED POHLAVNĚ PŘENOSNÝMI NÁKAZAMI**

ZDROJ

Letní lásky? Pozor na pohlavně přenosné nemoci! V létě plném festivalů, zábavy a dobrodružství jsou lidé otevřenější k sexuálním aktivitám. Ty však mohou být spojeny s rizikem přenosu pohlavních chorob. Nejčastěji je možné se setkat s onemocněním chlamydiemi, kapavkou, syfilis, HIV atp.

Nejspolehlivější ochranou zůstává používání kondomu při každém pohlavním styku. Mezi další preventivní opatření patří vyhýbání se náhodným sexuálním

kontaktům a zodpovědný přístup při výběru partnera. Na některých veřejných akcích lze využít anonymní testování na pohlavně přenosné choroby. Včasné odhalení nákazy je klíčové pro účinnou léčbu i prevenci dalšího šíření.

6) **OCHRANA PŘED HMYZEM**

V našich klimatických podmínkách je nejčastějším přenašečem klíště, které je zodpovědné zejména za přenos lymské boreliózy a klíšťové encefalitidy. V oblastech s tropickým a subtropickým podnebím pak významnou roli hrají komáři, kteří mohou přenášet závažná onemocnění jako malárii, žlutou zimnici, horečku Dengue či virus Zika.

ZDROJ

Mezi základní opatření pro ochranu před hmyzem a přenosnými onemocněními patří

- volba vhodného oděvu – světlé barvy, dlouhé rukávy a nohavice, uzavřená obuv,
- aplikace repelentů a používání ochranných sítí proti hmyzu,
- omezení pobytu venku během období nejvyšší aktivity hmyzu, zejména za svítání a za soumraku,
- důkladná kontrola celého těla po návratu z venkovních aktivit a včasné odstranění klíštěte s následnou dezinfekcí místa přisátí,
- před cestou do rizikových oblastí konzultace s lékařem ohledně vhodného očkování či preventivní chemoprofylaxe (např. antimalarika).

Při plánování své letní dovolené nezapomeňte, že vaše zdraví je na prvním místě.